

ほけんだより

6月

令和7年 6月 16日
京都市立松尾小学校
校長 伊藤幸範 No. 3

6月4～10日は「歯と口の健康週間」でした。松尾小学校では、5・12・19日が歯科検診です。歯医者さんにいってくださいというおたよりをもらった人は、歯医者さんへいきましょうね！



6月の保健目標

はくちなかけんこうきつけよう



※「ひみこ」は、大昔(弥生時代)の邪馬台国の女王だよ。

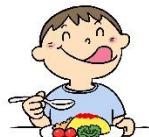
よく「かむ」と
いいこといっぱい！
あいことば
合言葉は…

ひみこのはがいーゼ！



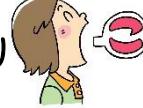
ひまんの予防

よくかむと、食べすぎを
ふせぐことができます。



みかくの発達

よくかむと、食べものの味が
よくわかります。



とばの発音がはっきり

よくかむと、口のまわりの筋肉をつかうため、きれいな発音ができます。



のう(脳)の発達

よくかむと、脳のはたらきが活発になります。



せんりよくが
だせる
ぐっとかみしめるこ
とで、力を出すこ
とができます。

い一ちょう
(胃腸)のはたらき
をよくする

よくかむと、消化をたすける酵素がたくさんです。



はの病気をふせぐ

よくかむと、「だえき(つば)」がたくさんです。
だえきは口の中をきれいにして、むし歯や歯茎の病気をふせぎます。



がんの予防

よくかむとでる「だえき(つば)」は、がんもふせぎます。

☆ 歯みがきは

ココ

をしつかりみがきましょう。



①歯のみぞ



②歯と歯のあいだ



③歯と歯ぐきのあいだ



④歯のうらがわ

熱中症に注意しよう!

熱中症は命にかかる病気です。「だいじょうぶ」とかるく考えず、これから暑い季節、少しでも体調がわるいときは、はやめにやすむようにしましょう。

★熱中症予防のポイント★

- ①規則正しい生活をして、体調をととのえる。
- ②体調がわるいときは無理をしない。
- ③こまめに水分をとる。
(運動をする前にもかならず飲もう!)
- ④帽子を必ずかぶる。(休けいは日かけでね)



保護者のみなさまへ

★歯と口の健康週間にちなんで…むし歯は自然には治りません。一度抜けてしまった歯は生えません。当たり前のことでですが、大切なことです。小学校6年間のあいだに、子どもたちの歯は、ほぼ全て永久歯(大人の歯)に生え変わります。表面で紹介している標語「ひみこのはがいーゼ」は、ただの頭文字をとっただけではありません。卑弥呼が生きていた弥生時代は木の実や玄米など硬いものが主食で3990回も噛んでいたそうですが、現代においては柔らかく簡単に飲み込めてしまう食品が多く、その分、噛む回数が620回まで減ってきているのです。しっかり噛むことを意識していきたいですね。

「よくかむといいことがいっぱいあります」



よくかむと唾液がたくさん出ます。唾液の働きで口の中の食べかすを洗い流します。(自浄作用)また、歯垢ができるのを抑えます。(殺菌作用)



食事により酸性にかたよった口の中や溶けだした歯の表面を元の状態にもどそうとします。(再石灰化作用)



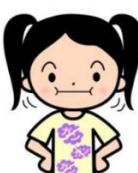
よくかみくだいた食べ物は、唾液により飲み込みやすくなります。(円滑作用)また、唾液に含まれる消化酵素により消化が助けられ胃や腸への負担を和らげます。(消化補助作用)



かみごたえのある食べ物をかむことで顎の骨の成長を促します。また、骨の密度が高まり丈夫な骨になります。(成長作用)



よくかむと、その刺激により脳への血流が増えます。(活性化作用)また、満腹中枢が刺激され食べ過ぎを防ぎます。(肥満防止作用)



唾液に含まれるペルオキシターゼという酵素が食物中の発がん性を抑えます。(がんの予防作用)

★プールがはじまります…学校の健康診断で異常があった場合は受診を済ませておいてください。プール前日には爪と頭髪(頭ジラミ)のチェック、体調管理をお願い致します。前日や当日朝の体調が悪い場合や、病み上がり、嘔吐・下痢がある場合にはプール学習を控えていただきますよう、お願ひ申し上げます。

★スクールカウンセラー勤務…6月後半は20・27日、7月は4・11・18日の毎週金曜日です。お電話にてご予約ください。

✿お礼✿…水ぼうそうも落ち着いてきました。水ぼうそう流行時には、早めにご受診いただくななど、ご協力いただきありがとうございました。今後も、感染症が増えてきた場合には、すぐーるでお知らせいたしますので、ご協力のほどよろしくお願ひいたします。